

馬公高中員生社112年2月13日-112年2月18日學生午餐菜單(含熱量標示Kcal)--2

日期	主菜 (2選1)	副菜 (2選1)	副菜	副菜	副菜	燴飯.炒飯.麵類	湯	人數
2/13 (一) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	香菇排骨(280)	鱈魚捲(120)	匏瓜鮑菇(25)	炒油菜(25)	豆干炒菜圍條(35)	豬肉燴飯(620) 薯條(110) 炒什錦米苔苜(635)	(9 紅 0 茶)	自助550人 燴飯350人 麵食120人
	雞堡(300)	紅燒獅子頭(75)						
2/14 (二) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	蘿蔔燉肉(280)	貢丸(75)	龍鬚豆芽菜(25)	小白菜(25)	醬瓜肉燥(120)	肉羹燴飯(620) 三角薯餅(110)	(玉 9 米 0 濃 湯)	自助550人 燴飯350人 麵食120人
	裹粉豬排(270)	白頁豆腐(120)						
2/15 (三) 白米飯(350) 五穀飯(350) 水果(60)	糖醋排骨(280)	海帶片(8)	蝦皮絲瓜(25)	炒A菜(25)	麻婆豆腐(75)	豬肉燴飯(620) 甜不辣(120)	(9 麥 0 茶)	自助550人 燴飯350人
	三節翅(300)							
2/16 (四) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	香滷肉燥(180)	滷蛋(75)	黃瓜燴魚板(25)	青江菜(25)	滷豆干(75)	咖哩雞燴飯(640) 薯條(110)	(冬 9 瓜 0 茶)	自助550人 燴飯470人
2/17 (五) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	筍干蹄膀(300)	蚵捲(120)	薑絲冬瓜(25)	香甜高麗(25)	紅蘿蔔炒蛋(75)	鮭魚蛋炒飯(625) 咖哩雞(300) 青菜(25)	(茱 9 莉 0 綠 茶)	自助550人 炒飯470人
	雞腿(300)	花枝丸(60)						
2/18 (六) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	豪大香腸(300)	裹粉柳葉魚(120)	沙茶芥蘭(35)	花椰菜(25)	螞蟻上樹(70)	肉絲蛋炒飯(620) 鮮枝捲(120) 青菜(25)	(9 麥 0 茶)	自助550人 炒飯470人
	雞腿排(300)	貢丸(75)						
營養師		經理		理事主席		校長		

本校餐廳使用CAS豬肉、在地所產溫體豬肉、澳大利亞綿羊肉、巴拉圭牛肉等安全食材；請安心食用，謝謝。